신나는강남어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장
	문혜향	이성숙인

거창군 어린이.사회복지급식관리지원센터 영양.위생팀 : 영양사 -도한겸
식단표 대상: 3~5세이고 0~2세는 칼로리가 다르게 하여 문서는 보관하고 있음.

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	♠멜론	청경채죽	♠사과	흑미죽	♠귤
	점심	차조밥 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시락국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 수제돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑱ 돼지고기떡갈비 ⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	찹쌀유과①②⑤⑥/ ♠■대추토마토⑫	꽈배기①②⑤⑥/★ 우유②	♠■샤인머스켓/★ 짜먹는요구르트②	씨리얼+우유②⑤⑥
	저녁					
	변동사항 (대체식품)	점심]채소달걀찜--> 두부조림(대체식:노혜린,송유비,송유재,이소유) 점심]잘게썬오징어뭇국--.>두부뭇국(대체식:성도하)				
	칼로리 단백질 칼슘	618/30	639/26	641/23	617/25	648/29
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
	오전간식	♠키위	당근죽	♠배	녹두죽	♠방울토마토⑫
	점심	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥&간장양념장 ⑤⑥⑯ 달걀양팟국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 어묵볶음⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨
	오후간식	후리가케주먹밥⑤/ ★액상요구르트②	치즈빵①②⑤⑥/ ♠■사과	고구마맛탕⑤/과채주스	♠■바나나/★떠먹는요구르트②	핫도그①②⑥⑩/★ 우유②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)			점심]달걀양팟국--> 두부양팟국(대체식:노혜린,송유비,송유재,이소유)	오후간식]바나나--> 사과(대체식: 곽별하)	

	칼로리 단백질 칼슘	665/21	649/24	633/29	616/23	637/23

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
3주차	오전간식	♠사과	누룽지죽	★떠먹는요구르트②	근대죽	♠귤
	점심	기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기수육⑩ 상추&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥/★우유②	쌀과자⑤⑥/♠■단감	카스테라①②⑥/과채주스	와플①②⑥/♠■샤인머스켓	♠단호박범벅/★우유②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)	오후간식]프렌치토스트-->토스트(대체식:노혜린,송유비,송유재,이소유)				점심]재소달걀말이-->두부구이(대체식:노혜린,송유비,송유재,이소유)
	칼로리 단백질 칼슘	640/31	601/21	626/27	620/24	615/22
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	★두유⑤	버섯영양죽	♠방울토마토⑫	현미파프리카죽	♠배
	점심	기장밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	수수밥 수제빗국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 어묵잡채⑤⑥ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤ 깍두기⑨
	오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	꿀호떡①②⑤⑥/♠■사과	롤케이크①②⑤⑥/보리차	♠■바나나/★우유②	찐고구마/★우유②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)			점심]아몬드멸치볶음-->멸치볶음(제거식: 송유비,송유재,김아영,송채린)	오후간식]바나나-->사과(대체식: 곽별하)	
	칼로리 단백질 칼슘	611/23	654/23	630/21	614/24	643/24

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	♠단감				
	점심	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨				
	오후간식	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥/★우유②				
	저녁					
	변동사항 (대체식품)	점심]메추리알샐러드-->두부조림(대체식:노혜린,송유비,송유재,이소유)				
	칼로리 단백질 칼슘	661/24				
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥/죽	배추	고춧가루	한우		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	오리고기:국내산	명엽채:국내산,어묵(오징어):페루산	국내산		오징어:국내산, 고등어:국내산	
	국내산	돈까스국내산,떡갈비:국내산, 햄(부대찌개 돈육):국내산,소세지(부대찌개 돈육):국내산, 탕수육:국내산	두부:국내산.			

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

신나는강남어린이집